



die
Schule der
MEDITATION
- LEHRPLAN

EINFÜHRUNG: DIE GRUNDLAGEN DER MEDITATION

Bevor wir uns bestimmten Meditationstechniken nähern, müssen wir einen Schritt zurücktreten und fragen: Was ist Meditation? An diesem Einführungswochenende werden wir die Grundlagen erforschen, die oft vergessen werden, wenn wir in die eigentliche Praxis eilen: Die Unterschiede zwischen Technik und einem Seins-Zustand; die Natur der meditativen Perspektive im Gegensatz zur gewöhnlichen Wahrnehmung; die verschiedenen Zwecke der

Meditation und was sie für uns tun kann und was nicht. Ebenso Möglichkeiten, wie die Meditation verbessert und vertieft werden kann. Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf die uns bevorstehende gemeinsame Reise und warum wir dafür Chakren als strukturierendes Element verwenden und diskutieren und was es eigentlich bedeutet, zertifizierter Meditationslehrer zu werden.



1. THEMA: KÖRPER-GEIST-EINHEIT

Wir beginnen unsere Reise in die Welt der Meditation mit Techniken, die dem Wurzel-Chakra zugehörig sind: Techniken, die uns helfen, Körper und Geist auszurichten und zu vereinen, unsere Gedanken hinter uns zu lassen und körperliches Bewusstsein und Präsenz zu erlangen. Sie nutzen das befreiende Potenzial wahrer körperlicher Präsenz. Gleichzeitig ermöglichen uns diese Techniken, unser Wesen von der Bindung an unsere materielle Existenz zu befreien, indem sie das Wurzel-Chakra, das schlummernde spirituelle Potenzial, erwecken. Hier studieren wir tiefergehend neue und traditionelle Techniken wie Achtsamkeit, Vipassana, Zazen, Gehmeditation, Chakra-Meditationen und Stehmeditation.

2. THEMA: VOLLKOMMENE ERFAHRUNG

Wir setzen unsere Erkundung mit Sakralchakra-bezogenen Techniken fort: Meditationen, deren Hauptzweck es ist, uns zu einer ganzheitlichen Erfahrung zu führen. Diese Art von Meditationen konzentrieren sich auf körperliche Entspannung, Steigerung der Lebenskraft, bedingungslose Freude und die Befreiung vom „Beobachter“ oder „Zeugen“, der uns vom Leben und direkter Erfahrung trennt. Darin liegt die einzigartige Herausforderung dieser Meditationen. In vielerlei Hinsicht laden sie uns ein, mit ihr zu verschmelzen und selbst zur Meditation zu werden. Wir werden neue und traditionelle dynamische Meditationen, tranceähnlichen Tanz, Lach- und Weinmeditationen, tantrische Praktiken, kathartische Atmung und das innere Lächeln studieren und üben.

3. THEMA: PRÄSENZ AUFBAUEN

Wir schreiten voran zum Solarplexus-Chakra und die darauf bezogenen Techniken: Meditationen, die es uns ermöglichen, unsere reine Präsenz aufzubauen. Solche Techniken fordern unsere körperliche Bindung heraus und führen uns dazu, in uns ein unzerstörbares Selbst zu finden. Ein völlig unabhängiges "Ich Bin"-Bewusstsein. Auf diese Weise helfen sie uns, bedingungslose innere Kraft und Zentriertheit zu finden. An diesem Wochenende werden wir neue und traditionelle Techniken wie Selbst-Gewahrsein studieren und uns auf das "Ich Bin" ausrichten, aber auch Techniken und Meditationsformen, die uns helfen, Selbstdisziplin zu entwickeln und unsere körperlichen Grenzen zu überwinden, wie etwa mit Hilfe Gurdjieff's heiliger Bewegungsabläufe.

4. THEMA: EINSSEIN ERKENNEN

Das vierte Wochenende ist den Techniken gewidmet, die mit dem Herz-Chakra zusammenhängen. Das Ziel solcher Meditationen ist es, unsere Fähigkeit zu wecken, das ‚eine Selbst‘ im anderen und sogar in allem, was ist, zu erkennen. Sie helfen uns dabei, uns mit dem ewigen Strom der wahren Liebe zu verbinden und daraus die Qualität des Mitgefühls zu entwickeln. Darüber hinaus offenbaren sie uns den Heilungsaspekt der Meditation. Hier werden wir neue und traditionelle Techniken des Mitgefühls, der Dankbarkeit und der Liebe, der Gebetsmeditation, des universellen Herzens, der Herzöffnung und der Techniken, die in Paaren stattfinden, studieren und üben.

5. THEMA: SCHWINGUNGEN DER REALITÄT

Unser fünftes Wochenende ist den Halschakra-bezogenen Techniken gewidmet, die sich mit den Schwingungen der Realität befassen. Die Schwingungswelt, die uns in Form von Klang und Symbolen begegnet, kann ein kraftvolles Echo der Realität sein. Hier werden wir die grundlegenden Klänge der Schöpfung und die Macht der Symbole erforschen. Diese Reihe von Meditationen ermöglicht es uns, Reinigung zu erreichen sowie unsere Innen- und die Außenwelt in Übereinstimmung zu bringen. Natürlich werden wir neue und traditionelle Techniken studieren und üben, die sich auf den Klang konzentrieren, wie Bhajans, heiliges Chanten, Summen und Musik, sowie Mantras und heilige Buchstaben und Formen.

6. THEMA: DIE KLARHEIT DER WAHRHEIT

Das sechste Wochenende konzentriert sich auf Techniken, die sich auf das dritte Auge beziehen und die das Öffnen dieses Auges der inneren Weisheit unterstützen. Diese Meditationen verleihen uns die Klarheit der Wahrheit, welche die Illusionen beseitigt. Sie ermöglichen es uns auch, die unsichtbaren Realitäten zu sehen, die nur das innere Auge wahrnehmen kann. Hier werden wir neue und traditionelle Techniken wie Selbsterforschung, Kreis der Transformation, heilige Schriften, Öffnung des dritten Auges, Koans, Rückzug in den Dunkel-Raum, Ausdehnung, Meditation über ein Zitat und Visualisierungen studieren und üben.

7. THEMA: RÜCKKEHR IN DEN UR-ZUSTAND

Unser letztes Wochenende wird ganz den Techniken des Kronen-Chakras gewidmet sein. Diese Techniken führen uns dazu, in den ursprünglichen Zustand vor der Schöpfung zurückzukehren, ebenso wie in unser eigenes ursprüngliches ‚gesichtsloses‘ Selbst. Sie ermöglichen es uns, in tiefere Zustände - Zustände von Samadhi - einzutauchen und so Selbstabsorption und die Auflösung des eigenen Selbst zu erreichen. Hier werden wir neue und traditionelle Meditationen wie stilles Sitzen, Kriya Yoga, Wirbelsäulenatmung, volles Chakra-Erwachen und Sushumna-Erwachen studieren und üben.

- *Unsere Bandbreite an Techniken wird groß sein: Buddhismus, Hinduismus, Osho, Taoistisches Tantra, Sufismus, Kabbala, Gurdjieff, New Age sowie die eigenen Techniken von Shai Tubali.*
- *Jedes Wochenende hält Shai Tubali einen allgemeinen Vortrag über Meditation und auch einen Vortrag und eine Praxis, die dir dabei helfen wird, deine Fähigkeiten als zukünftige/r potenzielle/r Meditationslehrer/in zu entwickeln.*

frankfurter ring

Oeder Weg 43, 60318 Frankfurt / Tel. 069 - 51 15 55
kontakt@frankfurter-ring.de / www.frankfurter-ring.de